RUN TRAINER™ 2.0
GPS VELOCIDADE+ DISTÂNCIA
GUIA DO USUÁRIO
TIMEX
8'30" MI
3:42.18
25.42 MI
IRONMAN TRIATHLON
TIMEX IRONMAN
V. 29

ÍNDICE

INTRODUÇÃO

Parabéns por ter adquirido um relógio Timex® IRONMAN® Run Trainer™ 2.0 com GPS. Para saber as instruções mais atualizadas, consulte o Guia do Usuário do Run Trainer 2.0™ no site http://www.Timex.com/Manuals. Antes de começar a usar, siga os seis passos seguintes:

1. Carregue a bateria do relógio
2. Carregue o firmware mais atualizado
3. Faça a configuração
4. Adquira o sinal de GPS
5. Grave o seu exercício
6. Reveja os dados da sua performance

Pode consultar o Guia Rápido do Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0 no site:
http://www.Timex.com/Manuals

Os vídeos com as instruções detalhadas poderão ser encontrados no site:
http://www.YouTube.com/TimexUSA

FUNÇÕES

- Fácil de usar – A configuração inicial é automática. O relógio adquire a informação do usuário necessária para o treinamento. Os menus intuitivos simplificam a navegação e a operação.
- Alertas – Os alertas sonoros e de vibração informam sobre eventos importantes relativos ao exercício, tais como tempos fracionados automáticos e avisos de fora de zona.
- GPS – A tecnologia SiRFstarIV™ rastreia o ritmo, a velocidade, a distância e a altitude.
- Rádio ANT+™ – A função de transmissão sem fio permite ao relógio conectar-se com o sensor de frequência cardíaca e/ou o podômetro.
- Sensor da frequência cardíaca – Quando estiver conectado com o sensor de frequência cardíaca, pode monitorar a sua frequência cardíaca para que mantenha o nível de atividade que corresponda aos requerimentos do seu exercício personalizado.
- Sensor do podômetro – Quando estiver conectado com o sensor do podômetro, rastreia valores múltiplos no seu exercício incluindo ritmo, velocidade, distância e cadência ou apenas a cadência.
- Luz noturna INDIGLO® – Ilumina o mostrador ao pressionar o botão INDIGLO®. A função Night-Mode® ilumina o mostrador do relógio ao pressionar qualquer botão. Quando Constant On (Sempre Ligado) estiver ativo, o mostrador permanecerá iluminado até que o botão INDIGLO® seja pressionado de novo.

ANTES DE USAR

CARREGANDO A BATERIA DO RUN TRAINER™ 2.0 COM GPS

Antes de usar o relógio pela primeira vez, carregue a bateria durante pelo menos 4 horas para se certificar que a mesma se encontra completamente carregada. Isto é confirmado por um ícone da bateria piscante.

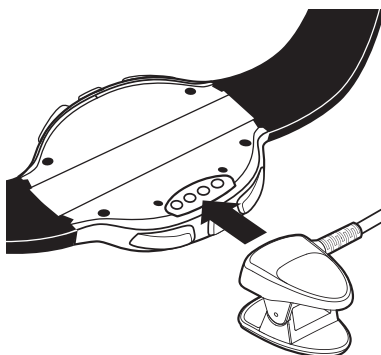
Para estender ao máximo a vida útil da sua bateria recarregável:

- Descarregue a bateria completamente até que o último segmento do indicador de bateria desapareça e o indicador de descarregada comece a piscar. Se o ícone grande da bateria aparece no mostrador, pode continuar a utilizar desde que ele não tenha permanecido neste estado por mais de 1 a 2 dias.
- Carregue totalmente a bateria do relógio pelo menos durante 4 horas, até que os quatro segmentos do indicador do nível da bateria parem de piscar.
- Repita este procedimento de descarga e recarga por duas vezes mais.

OBSERVAÇÃO – Deverá repetir este procedimento a cada dois meses se o relógio não for usado e recarregado regularmente.

	Só deve ser carregado em uma faixa de temperatura de 0 °C a 45 °C (32 °F a 113 °F).

O cabo para carregar tem um conector especial em uma extremidade e um conector USB padrão na outra.

1. Ligue o conector especial ao relógio para que os 4 pinos do conector se alinhem com os 4 contatos de metal na parte posterior do relógio. O conector especial tem 2 pinos pretos que alinham o conector na parte posterior da caixa do relógio.

2. Insira a outra extremidade do cabo em uma entrada USB do seu computador. Certifique-se que está a ser fornecida a potência completa à porta USB, desativando qualquer função de poupança de energia no seu computador.

O ícone da bateria pisca enquanto esta estiver carregando. Os 4 segmentos do ícone indicam a carga da bateria; mais segmentos sólidos indicam mais carga.

	Para proteger a bateria recarregável do relógio, desconecte o cabo da porta USB do computador antes de desconectar o relógio do clipe.

OPERAÇÕES BÁSICAS

STOP/SAVE/▲
Destaca o item anterior do menu. Para um exercício. Salva um exercício que está parado. Aumenta o valor em uma tela de configuração. Passa para a tela de revisão seguinte.

MENU/SELECT
Abre o menu principal. Abre uma opção de menu que está destacada. Passa para o campo seguinte em uma tela de configuração. Passa para a volta seguinte quando estiver revendo os detalhes da volta.

START/SPLIT/▼
Destaca o item seguinte do menu. Começa um exercício. Registra uma volta ou um tempo fracionado. Diminui o valor em uma tela de configuração. Passa para a tela de revisão anterior.

BACK/DISPLAY
Volta para o menu anterior. Passa para a tela seguinte durante um exercício.

INDIGLO®
Pressione para acender a luz noturna durante alguns segundos. Mantenha pressionado até que o relógio emita 1 bipe (aproximadamente 4 segundos) para ligar a função Night-Mode® (modo noturno). Mantenha pressionado até que o relógio emita 2 bipes (aproximadamente 6 segundos) para ligar o Constant On (sempre ligado).

NAVEGANDO ATRAVÉS DO RELÓGIO

Pode acessar todas as funções do relógio usando os botões MENU, ▲, ▼, SELECT e BACK.

Pressione MENU para abrir o menu principal. O menu principal contém 5 aplicações:

Aplicacoes
Tempo
Cronografo
Int Timer
Rever
Configuracoes

- Time (Tempo) – Mostra a hora e a data atuais.
- Chrono (Cronografo) – Use o cronógrafo para medir o tempo decorrido durante os exercícios.
- Int Timer – Use esta opção para personalizar intervalos de tempo ou a contagem de tempo regressiva do exercício. Para maiores informações, consultar a seção Treinamento com intervalos.
- Review (Rever) – Mostra a lista de exercícios salvos.
- Settings (Configuracoes) – Personalize o relógio e as configurações dos exercícios para as suas necessidades específicas.

Pressione ▲ ou ▼ para destacar um item do menu e, em seguida, pressione SELECT para abrir o item.

Pressione BACK para voltar ao menu anterior.

Se o menu tem uma barra de rolar, existem mais opções no menu do que as que estão visíveis. Pressione ▲ ou ▼ para ver as outras opções.

Na tela de configurações, pressione ▲ ou ▼ para mudar os valores e pressione SELECT para passar para o campo seguinte.

DESCRIÇÃO DOS ÍCONES

Este ícones podem aparecer nas telas do relógio.

	Status do GPS	**Sólido:** Foi obtido um sinal de GPS fixo. **Piscando:** O relógio está buscado por um sinal de GPS fixo.
	Status do sensor da frequência cardíaca	**Sólido:** O sensor da frequência cardíaca está ativo e transmitindo informação. **Piscando:** O relógio está buscando um sensor da frequência cardíaca.
	Status do podômetro	**Sólido:** O podômetro está ativo e transmitindo informação. **Piscando:** O relógio está buscado por um sinal do podômetro.
	Resumo do exercício	A tela de rever (Review), mostra os resumos que estão disponíveis para rever.
	Detalhes do exercício	A tela de rever (Review), mostra a informação das voltas e dos intervalos específicos que estão disponíveis para rever.
	Cronógrafo	A tela de rever, mostra um exercício cronometrado.
	Timer de Intervalos	A tela de rever, mostra um exercício cronometrado.
	Conectando-se com o PC	Indica que o relógio está se conectado com um computador.
	Desconectando-se do PC	Indica que o relógio está se desconectando do computador.
	Alarme	Indica que um alarme está ativo e tocará na hora especificada.

CONFIGURAÇÃO INICIAL

A função de configuração inicial percorre a configuração das definições da sua informação que o relógio requer para registrar os dados dos exercícios com exatidão. Pressione ▲, ▼, e faça SELECT para inserir as suas escolhas.

A configuração inicial começa quando pressiona qualquer botão (exceto INDIGLO®) depois de retirar o relógio da caixa. Se a configuração inicial não começar, volte a colocar o relógio na configuração de fábrica como está descrito na seção Retornando o relógio às configurações de fábrica. Depois de voltar à configuração de fábrica, a configuração inicial começará quando pressionar qualquer botão, exceto INDIGLO®.

ALÉM DE PODER CONFIGURAR PELA PRIMEIRA VEZ, PODERÁ MUDAR A COR DO TEXTO DO MOSTRADOR REVERSÍVEL DE ALTA RESOLUÇÃO. Para maiores informações, consultar a seção Configuração das preferências do relógio.

DEFINIÇÕES CONFIGURADAS DURANTE A CONFIGURAÇÃO INICIAL

- Idioma mostrado – Selecione o idioma no qual os menus e as mensagens do relógio serão apresentados.
- Unidades mostradas – Selecione se as unidades apresentadas na informação dos exercícios serão unidades inglesas (pés, milhas, libras, etc.) ou unidades métricas (metros, quilômetros, quilogramas, etc.).
- Sexo – Selecione se é homem ou mulher.
- Tempo do Dia – Configure a sua hora local em horas, minutos e segundos.

  OBSERVAÇÃO – Pressione ▲ quando está nas 11 horas para continuar a configurar as horas depois do meio dia.
- Data – Configure o ano, o mês e o dia atuais.
- Peso – Configure o seu peso para ser usado no cálculo das calorias queimadas.
- Altura – Configure a sua altura para ser usada no cálculo das calorias queimadas.
- Data de nascimento – Configure a sua data de nascimento para ser usada no cálculo das calorias queimadas.
- Formato da hora – Selecione o formato de 12 ou 24 horas.
- Formato da data – Selecione o formato MM-DD-YY ou DD.MM.YY.

CONEXÃO AO COMPUTADOR

Pode conectar o relógio ao computador para atualizar o firmware do relógio, modificar as configurações do relógio a partir do computador e download a informação dos exercícios (consultar a seção Downloading a informação dos exercícios e revendo no seu computador) para uma conta online.

Antes de conectar ao computador, crie uma conta grátis TrainingPeaks™ e download o software Device Agent para o relógio.

DOWNLOAD O FIRMWARE MAIS ATUALIZADO

Pode usar o relógio tal como vem na caixa, mas o firmware online terá os melhoramentos e os aperfeiçoamentos mais atualizados. Utilize o Device Agent para conectar o relógio ao seu computador e download as últimas atualizações.

1. Download o Timex Device Agent para dispositivos USB no site: http://TimexIronman.com/DeviceAgent
2. Conecte o clipe de carregar ao relógio e, em seguida, conecte o plugue do cabo USB ao computador. A figura de um computador conectado aparece no mostrador do relógio.
3. Abra o Device Agent no seu computador, clique em File (arquivo), depois clique em Update Device (atualizar o aparelho).
4. Siga as instruções na tela para download o firmware mais atualizado para o relógio. Mantenha o relógio conectado ao computador até que a atualização finalize (como está indicado por este símbolo no mostrador do relógio) e o relógio reinicie.

5. Quando o firmware do relógio terminar de atualizar, desconecte o relógio do computador e volte a conectá-lo.

   OBSERVAÇÃO – A conexão pode ser feita tanto pelo plugue do cabo como pela porta USB.

FAZENDO AS CONFIGURAÇÕES A PARTIR DO SEU COMPUTADOR

Faça mudanças nas configurações do relógio a partir do Device Agent e, depois, download essas configurações para o aparelho.

1. Conecte o clipe de carregar ao relógio e, em seguida, conecte o plugue do cabo USB ao computador. A figura de um computador conectado aparece no mostrador do relógio.
2. Abra o Device Agent no seu computador.
3. Selecione o Run Trainer 2.0 a partir do campo Device.
4. Clicar em Settings.
5. Mudar as configurações e, em seguida, clicar Save.

Quando a transferência da configuração estiver completa, feche o Device Agent e desconecte o relógio do computador.

CONFIGURANDO O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA OPCIONAL

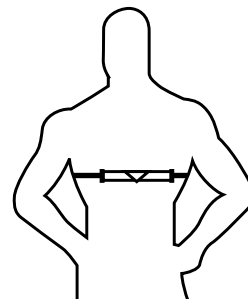
USO DA CINTA DO SENSOR

1. Ajuste a cinta do sensor para que fique bem ajustada ao seu tórax, justo abaixo do externo.
2. Prenda o sensor de frequência cardíaca à cinta.
3. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca, na parte posterior da cinta e, em seguida, coloque a cinta contra a sua pele.

SINCRONIZAÇÃO DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Indique ao relógio para buscar pelo sensor de frequência cardíaca e começar a receber dados.

1. Certifique-se de manter uma distância de pelo menos 9,1 m (30 pés) de outros sensores de frequência cardíaca.
2. Use o sensor de frequência cardíaca como está descrito anteriormente.
3. Do menu SETTINGS (configurações), abra SENSORS.
4. Certifique-se de que a configuração de HEART RATE está ajustada para YES (sim).
5. Selecione SEARCH (busca) e, em seguida, selecione HEART RATE (frequência cardíaca).

O relógio busca pelo sensor. Aparece uma mensagem quando o sensor é encontrado e sincronizado com o relógio.

CONFIGURANDO O PODÔMETRO OPCIONAL

POSICIONAMENTO DO PODÔMETRO

- Posicione o podômetro como está descrito nas instruções que o acompanham.

SINCRONIZAÇÃO DO PODÔMETRO

1. Certifique-se de manter uma distância de pelo menos 9,1 m (30 pés) de outros podômetros.
2. Ligue o podômetro.
3. Do menu SETTINGS (configurações), abra SENSORS.
4. Configure o FOOT POD (podômetro) para YES (sim) ou CADENCE (cadência).

   OBSERVAÇÃO – Se configurou o FOOT POD (podômetro) para YES (sim), o podômetro coleta toda a informação da velocidade, distância e cadência. Se configurou o FOOT POD (podômetro) para CADENCE (cadência), o podômetro coleta apenas a informação da cadência (o GPS coleta a informação da velocidade e da distância).
5. Abra SEARCH (buscar) e selecione FOOT POD (podômetro).

   O relógio busca pelo podômetro. Aparece uma mensagem quando o podômetro é encontrado e sincronizado com o relógio.

CALIBRAÇÃO DO PODÔMETRO

Calibre o podômetro antes de o usar para obter medições mais precisas.

Há duas formas de calibrar o podômetro. Na calibração automática, corra uma distância conhecida e o podômetro registra a distância. No final da corrida, insira a distância real e o relógio calcula o fator de calibração baseado na diferença entre os dois valores.

Também pode inserir manualmente o fator de calibração.

O método de calibração automático é preferível porque usualmente é mais exato.

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra SENSORS.
2. Do menu CALIBRATE, selecione FOOT POD.
3. Uma vez que o podômetro esteja conectado, corra uma distância conhecida em uma pista ou em uma rota previamente medida.

   OBSERVAÇÃO – Para fazer a calibração tem de correr pelo menos 300 metros.
4. Quando tiver atingido a distância desejada, selecione STOP.
5. Insira a distância real percorrida.

   O fator de calibração (o fator de correção aplicado às medidas do podômetro para assegurar a exatidão dos cálculos) é calculado automaticamente.

CONFIGURAÇÃO DO FATOR DE CALIBRAÇÃO MANUALMENTE

Também pode inserir manualmente o fator de calibração. Faça isto apenas se já fez anteriormente a calibração deste podômetro e sabe qual é o valor do fator de calibração que dá exatidão à medição das distâncias.

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra SENSORS.
2. Do menu CALIBRATE, selecione CAL FACTOR.
3. Insira o fator de calibração.

OBSERVAÇÃO – O fator de calibração é determinado tomando uma distância CONHECIDA e dividindo esse valor pela distância MEDIDA pelo podômetro.

CRONOMETRANDO OS EXERCÍCIOS

Utilize o cronógrafo para cronometrar exercícios, para mostrar informação em tempo real sobre uma corrida que está decorrendo e para salvar os dados da corrida para revisão. Os exercícios também podem ser registrados no timer de intervalos – consultar a seção Treinamento com intervalos.

INICIANDO UM EXERCÍCIO

1. Pressione MENU e abra CHRONO.
2. Selecione YES (sim) para conectar todos os sensores que estão indicados – aqueles que estão marcados com YES (sim) no menu de SENSORS.
3. Pressione START (iniciar). O cronógrafo começa a cronometrar.

   OBSERVAÇÃO – Se a memória está quase cheia, aparece uma mensagem indicando quantos exercícios ainda podem ser salvos na memória. Se a memória está cheia, tem de apagar um exercício antes de poder salvar um novo. Consulte a seção Apagando exercícios.

MODIFICANDO A VISUALIZAÇÃO DURANTE UM EXERCÍCIO

O cronógrafo tem 3 telas para mostrar a informação do exercício em tempo real. Cada tela mostra 2 ou 3 campos. Configure qual a informação mostrada em cada tela a partir do menu de SETTINGS (configuração).

- Enquanto um exercício está em progresso, pressione DISPLAY (mostrar) para percorrer as diferentes telas.
- Para voltar para o menu principal, pressione MENU.

OBSERVAÇÃO – Quando pressiona DISPLAY (mostrar), o relógio mostra o nome da informação do exercício que aparece em cada campo. Se é mostrado o tempo da volta, também aparece o número da volta.

OBSERVAÇÃO – Cada tela foi desenhada com um "•" para marcar uma das 3 telas disponíveis e esses números correspondem às telas do cronógrafo encontradas em SETTINGS – DISPLAY (configuração – mostrador).

OBSERVAÇÃO – Pressionando DISPLAY (mostrar) também inicia a busca da frequência cardíaca e/ou podômetro se esses sensores estiverem selecionados, mas não estiverem conectados.

Essa informação pode ser mostrada nas telas do cronógrafo:

Dados	Descrição
SPLIT TIME (TEMPO FRACIONADO)	tempo total decorrido durante o exercício
LAP TIME (TEMPO DA VOLTA)	tempo da volta atual
PREV LAP TIME (TEMPO DA VOLTA ANTERIOR)	tempo da volta anterior
TOTAL TIME (TEMPO TOTAL)	tempo total decorrido durante o exercício mais quaisquer tempos de intervalo (quando o cronógrafo foi pausado)
LAP NUMBER (Nº DA VOLTA)	identifica a volta/tempo fracionado atual que está correndo.
PACE (RITMO)	minutos por milha ou km atuais
AVG PACE (RITMO MÉDIO)	tempo médio em minutos por milha ou por km durante todo o exercício
LAP PACE (RITMO DA VOLTA)	tempo médio em minutos por milha ou por km durante a volta atual
PREV LAP PACE (RITMO DA VOLTA ANTERIOR)	tempo médio em minutos por milha ou por km durante a volta anterior
SPEED (VELOCIDADE)	velocidade atual
AVG SPEED (VELOCIDADE MÉDIA)	média da velocidade durante todo o exercício
LAP SPEED (VELOCIDADE DA VOLTA)	velocidade média da volta atual
PREV LAP SPEED (VELOCIDADE DA VOLTA ANTERIOR)	velocidade média da volta anterior
HEART RATE (FREQUÊNCIA CARDÍACA)	frequência cardíaca atual

Dados	Descrição
AVG HR (FC MÉDIA)	frequência cardíaca média durante todo o exercício
LAP HR (FREQUÊNCIA CARDÍACA DA VOLTA)	frequência cardíaca média da volta atual
PREV LAP HR (FREQUÊNCIA CARDÍACA DA VOLTA ANTERIOR)	frequência cardíaca média da volta anterior
CADENCE (CADÊNCIA)	passadas por minuto atuais
AVG CADENCE (CADÊNCIA MÉDIA)	passadas médias por minuto durante todo o exercício
LAP CADENCE (CADÊNCIA DA VOLTA)	passadas médias por minuto durante a volta atual
PREV LAP CADENCE (CADÊNCIA DA VOLTA ANTERIOR)	passadas médias por minuto durante a volta anterior
DISTANCE (DISTÂNCIA)	distância total percorrida durante o exercício
LAP DISTANCE (DISTÂNCIA DA VOLTA)	distância percorrida durante a volta atual
PREV LAP DISTANCE (DISTÂNCIA DA VOLTA ANTERIOR)	distância percorrida durante a volta anterior
ALTITUDE	altitude atual
TOTAL ASCENT (SUBIDA TOTAL)	aumento total de altitude durante todo o exercício
TOTAL DESCENT (DESCIDA TOTAL)	diminuição total de altitude durante todo o exercício
TIME OF DAY (TEMPO DO DIA)	hora atual para o manter informado durante o seu exercício

OBSERVAÇÃO – Para ilustrar o tipo de informação que está sendo mostrada, usamos uma designação com apenas uma letra no lado esquerdo de cada linha: A = average (média), L = lap (volta), P = previous (anterior).

CONFIGURAÇÃO DA TELA

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra DISPLAY.
2. Abra a tela de CHRONO numerada para editar.
3. Configure LINES (linhas) para mostrar a informação do número do exercício.
4. Abra uma linha (TOP [superior], MIDDLE [do meio] ou BOTTOM [inferior]).
5. Selecione a informação que quer mostrar nessa linha.
6. Repita os passos 4 e 5 para cada linha.

PAUSANDO E SALVANDO UM EXERCÍCIO

PAUSANDO E REINICIANDO

- Pressione STOP para parar a cronometragem.
- Pressione START quando o cronógrafo estiver parado para continuar a cronometragem.

SALVANDO E ZERANDO UMA CORRIDA

Quando tiver terminado um exercício, pode salvar os dados do seu exercício para os rever no futuro.

1. Com o cronógrafo parado, pressione SAVE (salvar).
2. Escolha uma das opções:

- Selecione YES (sim) para salvar o exercício e zerar o cronógrafo.
- Selecione NO (não) para descartar o exercício e zerar o cronógrafo.
- Selecione CANCEL (cancelar) para regressar ao CHRONO sem salvar ou zerar o cronógrafo.

REGISTRANDO VOLTAS OU TEMPOS FRACIONADOS

O QUE SÃO VOLTAS E TEMPOS FRACIONADOS?

O tempo da volta é a duração de um segmento individual da sua corrida. O tempo fracionado é o tempo decorrido desde o começo do seu exercício até o segmento atual.

Quando "registra um tempo fracionado", cronometrou um segmento completo (tal como uma volta) do seu exercício e está agora cronometrando o segmento seguinte.

Este gráfico representa os tempos de volta e os fracionados de um exercício com 4 voltas.

VOLTA 1 — 7:11 MIN
VOLTA 2 — 7:50 MIN
VOLTA 3 — 7:08 MIN
VOLTA 4 — 7:30 MIN

7:11 MIN — TEMPO FRACIONADO 1
15:01 MIN — TEMPO FRACIONADO 2
22:09 MIN — TEMPO FRACIONADO 3
29:39 MIN — TEMPO FRACIONADO 4

REGISTRANDO UMA VOLTA OU UM TEMPO FRACIONADO

- Com o cronógrafo em funcionamento, pressione SPLIT para registrar uma volta ou um tempo fracionado.

  O tempo da volta que acabou de completar e o tempo fracionado são mostrados, e o relógio começa a contar uma nova volta em segundo plano.

Assim que parar e salvar o exercício, pode rever o resumo da informação de todo o exercício, bem como a informação correspondente a cada volta.

CONFIGURAÇÃO DA FUNÇÃO DE "MÃOS LIVRES"

Pode configurar o cronógrafo para registrar uma volta ou um tempo fracionado automaticamente quando atinge um certo tempo ou distância percorridos na volta. Também pode configurar o cronógrafo para parar ou continuar a cronometragem automaticamente quando atinge uma determinada velocidade.

CONFIGURANDO UM TEMPO FRACIONADO AUTOMÁTICO

Ligue o tempo fracionado automático para registrar automaticamente uma volta ou tempo fracionado quando atinge um certo tempo ou distância percorridos na volta.

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra HANDS FREE (mãos livres).

2. Configure o AUTO SPLIT (tempo fracionado automático) para DIST para registrar uma volta ou um tempo fracionado baseado na distância ou fazer a configurar TIME para registrar uma volta ou um tempo fracionado baseado no tempo da volta.

3. Configure a informação que dispara o tempo fracionado automático:

   - Se configura o AUTO SPLIT (tempo fracionado automático) para DIST (distância), configure o campo DIST para a distância na qual quer registrar uma volta ou tempo fracionado.

   - Se configura o AUTO SPLIT (tempo fracionado automático) para TIME (tempo), configure o campo TIME para o tempo no qual quer registrar uma volta ou tempo fracionado.

Para utilizar o tempo fracionado automático depois de o ter configurado, abra o CHRONO (cronógrafo), conecte os sensores e inicie a cronometragem de um exercício. Cada vez que atingir o tempo ou a distância especificados, o cronógrafo registra uma volta ou um tempo fracionado.

CONFIGURAÇÃO DA PARADA E DE RETOMAR AUTOMÁTICOS
Ligue o retomar automático e a parada automática, e configure o limite (a velocidade que ativa o retomar automático e a parada automática).

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra HANDS FREE (mãos livres).
2. Alternar de STOP/RESUME (parar/retomar) para ON (ligado).
3. Selecione THRESHOLD (limite).
4. Configure a velocidade à qual AUTO RESUME (retomar automático) e AUTO STOP (parada automática) serão ativados.

Para utilizar a parada e o retomar automáticos depois de os ter configurado, abra o Chrono (cronógrafo), conecte os sensores, pressione START e comece a correr. Quando vai mais lento do que o estipulado, o cronógrafo deixa de cronometrar. Então, se começa a mover-se mais rápido do que o estipulado, o cronógrafo continua a cronometragem do exercício.

OBSERVAÇÃO – Se pressionar STOP para pausar o CHRONO, terá que pressionar START para continuar a cronometragem do exercício.

UTILIZANDO ALERTAS DE NUTRIÇÃO
Estar hidratado e comer corretamente o ajudarão a obter mais sucesso nos seus exercícios. Se estiver desidratado ou com fome, a sua performance baixará e será mais suscetível a lesões. O timer de nutrição serve para lembrá-lo de beber e comer.

CONFIGURAÇÃO DO TIMER PARA BEBER
1. Do menu SETTINGS (configurações), abra NUTRITION (nutrição).
2. Configure DRINK ALERT (alerta de beber) para ON (ligado).
3. Configure DRINK TIME (hora de beber) para o intervalo de tempo em que quer receber alertas para beber.
4. Configure VIBRATE (vibrar) para ON (ligado) para receber alertas de vibração quando DRINK TIME (hora de beber) for atingida.
5. Configure ALERT (alerta) para TONE 1 (tom 1) ou TONE 2 (tom 2) para receber um alerta audível quando DRINK TIME (hora de beber) for atingida.

   Quando estiver a cronometrar um exercício com o cronógrafo, o alerta de vibração e o alerta audível tocarão quando tiver atingido DRINK TIME (hora de beber) e uma mensagem instantânea aparecerá no mostrador para lembrá-lo que tem de beber.

CONFIGURAÇÃO DO TIMER PARA COMER
1. Do menu SETTINGS (configurações), abra NUTRITION (nutrição).
2. Configure EAT ALERT (alerta de comer) para ON (ligado).
3. Configure EAT TIME (hora de comer) para o intervalo de tempo em que quer receber alertas para comer.
4. Configure VIBRATE (vibrar) para ON (ligado) para receber alertas de vibração quando EAT TIME (hora de comer) for atingida.
5. Configure ALERT (alerta) para TONE 1 (tom 1) ou TONE 2 (tom 2) para receber um alerta audível quando EAT TIME (hora de comer) for atingida.

   Quando estiver a cronometrar um exercício com o cronógrafo, o alerta de vibração e o alerta audível tocarão quando tiver atingido EAT TIME (hora de comer) e uma mensagem instantânea aparecerá no mostrador para lembrá-lo que tem de comer.

USO DO TIMER DE RECUPERAÇÃO
A recuperação da frequência cardíaca é a diferença entre a sua frequência cardíaca quando está a fazer exercício e a sua frequência cardíaca depois de um pequeno período de descanso. Uma diferença maior entre a sua frequência cardíaca durante o exercício e a sua frequência cardíaca depois do período de descanso indica uma recuperação rápida e, portanto, uma melhor condição física.

O timer de recuperação mede essa diferença e registra o resultado em uma mensagem instantânea para o ajudar a avaliar a sua saúde cardiovascular.

Quando está ligado, o timer de recuperação se ativará quando para ou pausa o cronógrafo enquanto o sensor da frequência cardíaca está registrando informação.

CONFIGURANDO O TIMER DE RECUPERAÇÃO

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra RECOVERY (recuperação).
2. Configure TIME (a duração do timer de recuperação) para 30 SEGUNDOS, 1 MINUTO ou 2 MINUTOS.
3. Configure VIBRATE (vibrar) para ON (ligado) para receber alertas de vibração quando o timer de recuperação começa ou acaba.
4. Configure ALERT (alerta) para TONE 1 (tom 1) ou TONE 2 (tom 2) para receber um alerta audível quando o timer de recuperação começa ou acaba.

LENDO A MENSAGEM INSTANTÂNEA DE RECUPERAÇÃO

Recovery

Start HR: 155 BPM
End HR: 95 BPM

Change: 60 BPM

START HR (frequência cardíaca inicial) é a sua frequência cardíaca no final do exercício.

END HR (frequência cardíaca final) é a sua frequência cardíaca no final do timer de recuperação.

CHANGE (mudança) é a diferença entre esses valores.

Um valor CHANGE maior indica uma melhor condição física.

TREINAMENTO COM INTERVALOS

BENEFÍCIO DO TREINAMENTO COM INTERVALOS

Os exercícios com intervalos são poderosas ferramentas que o deixam atingir objetivos e treinamento para qualidades específicas (como velocidade, resistência ou limite). O modo de intervalos ajuda a manter um registro dos tempos ou distâncias para até 6 intervalos e 99 repetições.

Períodos de atividade intensa intercalados com períodos de menor atividade para recuperação ajudam a que faça um treinamento mais intenso e por períodos mais longos. Combinando desta forma atividade aeróbica com anaeróbica ajuda-lhe a:

- Treinamentos com o objetivo de melhorar a velocidade, resistência muscular e cardiovascular ou outras qualidades
- Aumentar a velocidade de processamento do ácido lácteo pelo seu corpo
- Redução do risco de lesões

Deverá configurar exercícios de intervalo para treinar para uma qualidade específica. Vamos descrever dois exemplos, mas pode criar exercícios com intervalos para praticamente qualquer qualidade utilizando os seis intervalos e as 99 repetições.

EXEMPLO DE EXERCÍCIO PARA RESISTÊNCIA

Para fazer treinamento para resistência, pode configurar um exercício clássico de 1 milha com repetição: 3 a 6 repetições de um intervalo de 1 milha ao ritmo de cerca de meia maratona, seguidas pelo período de recuperação de 1 minuto.

EXEMPLO DE EXERCÍCIO DE VELOCIDADE

Para fazer treinamento para velocidade, pode correr grupos de 4 x 400m: corra um intervalo rápido de 400m a um ritmo ligeiramente mais rápido do que a sua corrida, seguido por um período de recuperação de 2 minutos e repetindo 4 vezes.

CONFIGURAÇÃO DE UM EXERCÍCIO COM INTERVALOS

1. Do menu SETTINGS (configurações), abrir INT TIMER (timer de intervalo).
2. Configure o WARMUP (aquecimento) apenas uma vez baseado na distância ou no tempo que inicia o seu exercício com Interval Timer (timer de intervalos).

   OBSERVAÇÃO – Depois de fazer o Warmup (aquecimento), o seu exercício continua e repete-se baseado na sua configuração de Intervalos.
3. Abra SET INTERVALS (configurar os intervalos) para configurar até 6 segmentos ligados.
4. Abra o intervalo que quer configurar.
5. Selecione o final do intervalo depois de uma Distance (distância) especificada ou um Time (tempo) especificado.

   OBSERVAÇÃO – Pode misturar intervalos baseados na distância e no tempo dentro do mesmo exercício.
6. Repita os passos 4 e 5 para cada intervalo dentro do exercício.
7. Pressione BACK (voltar) para o INT Timer (timer de intervalos) e configure o COOLDOWN (resfriamento) apenas uma vez baseado na distância ou no tempo para terminar o seu exercício.
8. Configure Reps (repetições) para o número de vezes que o intervalo vai repetir.

   OBSERVAÇÃO – O exercício com intervalos para automaticamente quando o número de repetições configurado for atingido e o seu resfriamento preconfigurado se inicia.
9. Configure Vibrate (vibrar) para On (ligado) para receber alertas de vibração quando um intervalo acaba.
10. Configure ALERT (alerta) para TYPE 1 (tipo 1) ou TYPE 2 (tipo 2) para receber um alerta audível quando um intervalo acaba.

DICA: Configure zonas de intervalo para aquecimento, treinamento e resfriamento específicos como velocidade, ritmo ou frequência cardíaca em cada configuração. Consulte a seção Configurando zonas de exercício para instruções.

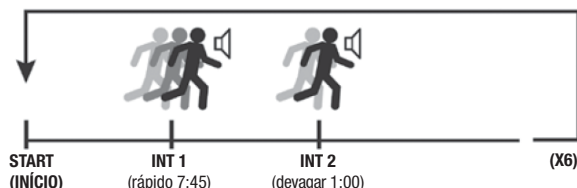
INICIANDO UM EXERCÍCIO COM INTERVALOS

1. Pressione MENU e abra INT TIMER (timer de intervalos).
2. Selecione YES (sim) para conectar todos os sensores que estão marcados ON (ligados) no menu SENSORS.
3. Pressione START (iniciar).

   O timer de intervalos se inicia.

   OBSERVAÇÃO – Se a memória está quase cheia, aparece uma mensagem indicando quantos exercícios ainda podem ser salvos na memória. Se a memória está cheia, tem de apagar um exercício antes de poder salvar um novo. Consulte a seção Apagando exercícios.

Com 15 segundos restando para um intervalo de tempo ou 0,1 quilômetros (ou milhas) restando para um intervalo de distância, você é alertado para a configuração de intervalos futuros.

Quando o intervalo termina, o sinal sonoro toca e a luz do mostrador se acende. O resumo da informação do intervalo completado aparece na tela seguido da configuração do intervalo atual – enquanto esse intervalo trabalha em segundo plano.

MODIFICANDO A VISUALIZAÇÃO DURANTE UM EXERCÍCIO COM INTERVALO

O timer de intervalos tem 3 telas para mostrar a informação do exercício em tempo real. Cada tela mostra 2 ou 3 campos. Configure qual a informação mostrada em cada tela a partir do menu de SETTINGS (configuração).

- Enquanto o timer de intervalos está em progresso, pressione DISPLAY (mostrar) para percorrer as diferentes telas.
- Para voltar para o menu principal, pressione MENU.

OBSERVAÇÃO – Quando pressiona DISPLAY (mostrar), o relógio mostra o nome da informação do exercício que aparece em cada campo.

OBSERVAÇÃO – Cada tela foi desenhada com um "•" para marcar uma das 3 telas disponíveis e esses números correspondem às telas do timer de intervalos encontradas em SETTINGS – DISPLAY (configuração – mostrador).

OBSERVAÇÃO – Pressionando DISPLAY (mostrar) também inicia a busca da frequência cardíaca e/ou podômetro se esses sensores estiverem selecionados, mas não estiverem conectados.

Essa informação pode ser mostrada nas telas de intervalos:

Dados	Descrição
PACE (RITMO)	minutos por milha ou km atuais
AVG PACE (RITMO MÉDIO)	tempo médio em minutos por milha ou por km durante todo o exercício
INT PACE (RITMO DO INTERVALO)	tempo médio em minutos por milha ou por km durante a volta atual
PREV INT PACE (RITMO DO INTERVALO ANTERIOR)	tempo médio em minutos por milha ou por km durante o intervalo anterior
SPEED (VELOCIDADE)	velocidade atual
AVG SPEED (VELOCIDADE MÉDIA)	velocidade média durante todo o exercício
INT SPEED (VELOCIDADE DO INTERVALO)	velocidade média do intervalo atual
PREV INT SPEED (VELOCIDADE DO INTERVALO ANTERIOR)	velocidade média do intervalo anterior
HEART RATE (FREQUÊNCIA CARDÍACA)	frequência cardíaca atual
AVG HR (FC MÉDIA)	frequência cardíaca média durante todo o exercício
INT HR (FC DO INTERVALO)	frequência cardíaca média do intervalo atual
PREV INT HR (FREQUÊNCIA CARDÍACA DO INTERVALO ANTERIOR)	frequência cardíaca média do intervalo anterior
CADENCE (CADÊNCIA)	passadas por minuto atuais
AVG CADENCE (CADÊNCIA MÉDIA)	passadas médias por minuto durante todo o exercício

Dados	Descrição
INT CADENCE (CADÊNCIA DO INTERVALO)	passadas médias por minuto durante o intervalo atual
PREV INT CADENCE (CADÊNCIA DO INTERVALO ANTERIOR)	passadas médias por minuto durante o intervalo anterior
DISTANCE (DISTÂNCIA)	distância total percorrida durante o exercício
INT DISTANCE (DISTÂNCIA DO INTERVALO)	distância percorrida durante o intervalo atual
PREV INT DISTANCE (DISTÂNCIA DO INTERVALO ANTERIOR)	distância percorrida durante o intervalo anterior
ALTITUDE	altitude atual
TOTAL ASCENT (SUBIDA TOTAL)	aumento total de altitude durante todo o exercício
TOTAL DESCENT (DESCIDA TOTAL)	diminuição total de altitude durante todo o exercício
TIME OF DAY (TEMPO DO DIA)	hora atual para o manter informado durante o seu exercício
INT TIME/DIST (DISTÂNCIA/TEMPO DO INTERVALO)	tempo ou a distância que falta percorrer no intervalo atual
PREV INT TIME/DIST (DISTÂNCIA/TEMPO DO INTERVALO ANTERIOR)	duração do intervalo anterior
TOTAL TIME (TEMPO TOTAL)	tempo total decorrido durante o exercício mais quaisquer tempos de intervalo (quando o timer de intervalos foi pausado)
INT NUMBER (Nº DO INTERVALO)	identifica o intervalo e a repetição atual que está correndo.

OBSERVAÇÃO – Para ilustrar o tipo de informação que está sendo mostrada, usamos uma designação com apenas uma letra no lado esquerdo de cada linha: A = average (média), I = interval (intervalo), P = previous (anterior).

CONFIGURAÇÃO DA TELA

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra DISPLAY.
2. Abra a tela de INTERVAL numerada para editar."
3. Configure LINES (linhas) para mostrar a informação do número do exercício.
4. Abra uma linha (TOP [superior], MIDDLE [do meio] ou BOTTOM [inferior]).
5. Selecione a informação que quer mostrar nessa linha.
6. Repita os passos 4 e 5 para cada linha.

PULAR UM INTERVALO

- Para pular um intervalo, mantenha SPLIT pressionado.

PAUSANDO E SALVANDO UM EXERCÍCIO COM INTERVALOS

- Pressione STOP para parar a cronometragem.
- Pressione START quando o timer de intervalos estiver parado para continuar a cronometragem.

SALVANDO E ZERANDO UM EXERCÍCIO COM INTERVALOS

Quando tiver terminado um exercício, pode salvar os dados do seu exercício para os rever no futuro.

1. Com o timer de intervalos parado, pressione SAVE (salvar).

   OBSERVAÇÃO – O exercício com intervalos para automaticamente quando o número de repetições configurado for atingido.
2. Escolha uma das opções:
   - Selecione YES (sim) para salvar o exercício e zerar o timer.
   - Selecione NO (não) para descartar o exercício e zerar o timer.
   - Selecione CANCEL (cancelar) para regressar ao INTERVAL sem salvar ou zerar o timer.

REVENDO OS EXERCÍCIOS

Quando zera o cronógrafo ou o timer de intervalos, a informação do exercício é salva. Pode vê-la nas telas de REVIEW (rever). Compare esses exercícios salvos uns com os outros para seguir o seu progresso.

REVENDO O RESUMO DO EXERCÍCIO

O resumo do exercício contém informação sobre todo o exercício.

ABRINDO O EXERCÍCIO

1. Pressione MENU e abra REVIEW (rever).

   O exercício mais recente está na parte superior da lista e o exercício mais velho está na parte inferior.

   Os exercícios salvos a partir de CHRONO (cronógrafo) estão assinalados com ⏱.

   Os exercícios salvos a partir de INTERVAL (intervalo) estão assinalados com ⧗.
2. Abra o exercício para rever.
3. Selecione 📋 SUMMARY (resumo).
4. Pressione ▲ e ▼ (como está indicado no mostrador do relógio) para explorar todos os dados disponíveis do exercício.

INFORMAÇÃO MOSTRADA NO RESUMO

Dados	Descrição
SPLIT TIME (TEMPO FRACION)	tempo total decorrido durante a cronometragem do exercício
WORKOUT TIME (TOTAL TREINO)	tempo total decorrido durante o exercício de intervalo
DISTANCE (DISTÂNCIA)	distância corrida durante o exercício
AVG PACE (RITMO MÉDIO)	tempo médio em minutos por milha ou km
BEST PACE (MELHOR RITMO)	menor número de minutos por milha ou km
AVG SPEED (VELOCIDADE MÉDIA)	velocidade média do exercício
MAX SPEED (VELOCIDADE MÁX.)	velocidade máxima alcançada durante esse exercício
ZONE TIME-PACE (TEMPO DA ZONA-RITMO)	tempo despendido na sua zona de ritmo
ZONE TIME-SPD (TEMPO DA ZONA-VELOCIDADE)	tempo despendido na sua zona de velocidade
AVG HR (FC MÉDIA)	frequência cardíaca média durante todo o exercício

Dados	Descrição
MAX HR (FC MÁX.)	frequência cardíaca máxima alcançada durante esse exercício
ZONE TIME-HR (TEMPO DA ZONA – FC)	tempo despendido na sua zona de frequência cardíaca
RECOVERY (RECUPERAÇÃO)	diferença entre a FC final e a FC de recuperação
AVG CADENCE (CADÊNCIA MÉDIA)	número médio de passadas por minuto
MAX CADENCE (CADÊNCIA MÁX.)	número máximo de passadas por minuto
ZONE TIME-CAD (TEMPO DA ZONA – CADÊNCIA)	tempo despendido na sua zona de cadência
TTL ASCENT (SUBIDA TOTAL)	número total de pés/metros aumentados na altitude
TTL DESCENT (DESCIDA TOTAL)	número total de pés/metros diminuídos na altitude
CALORIES (CALORIAS)	total de calorias queimadas

OBSERVAÇÃO – Se o sensor da frequência cardíaca não estiver conectado, não será mostrada a informação da frequência cardíaca. Se o podômetro não estiver conectado, não será mostrada a informação da cadência.

REVENDO VOLTAS OU INTERVALOS INDIVIDUAIS

Pode ver os dados específicos para cada volta ou intervalo, para comparar os segmentos do seu exercício uns com os outros.

VENDO DETALHES DA VOLTA OU DO INTERVALO

1. Pressione MENU e abra REVIEW (rever).
2. Abra o exercício para rever.
3. Selecione LAP DETAIL (detalhes da volta) para um exercício com tempo ou INT DETAIL (detalhes do intervalo) para um exercício com intervalo

   Para os exercícios de CHRONO (cronógrafo), a primeira tela mostra o tempo médio da volta e o tempo da melhor volta, e o tempo total de exercício aparecem no lado superior direito.

   Para os exercícios com INTERVAL (intervalo), o número do intervalo e o número da repetição aparecem no lado superior direito.
4. Pressione ▲ e ▼ para explorar a informação registrada para a volta ou intervalo, ou pressione SELECT para explorar rapidamente as voltas ou intervalos.

INFORMAÇÃO MOSTRADA NAS TELAS DE DETALHES

Dados	Descrição
AVG LAP (VOLTA MÉDIA)	tempo médio de todas as voltas do exercício (apenas no cronógrafo)
BEST (MELHOR)	o número e o tempo da volta mais rápida (apenas no cronógrafo)
LAP (VOLTA)	duração da volta (apenas no cronógrafo)
INT (INTERVALO)	a duração do intervalo (apenas em intervalos)
AVG HR (FC MÉDIA)	frequência cardíaca média durante todo o exercício
MAX HR (FC MÁX.)	frequência cardíaca máxima alcançada durante a volta/intervalo
DISTANCE (DISTÂNCIA)	distância percorrida durante a volta/ intervalo
AVG PACE (RITMO MÉDIO)	tempo médio em minutos por milha ou por km durante a volta/intervalo
BEST PACE (MELHOR RITMO)	menor tempo em minutos por milha ou por km durante a volta/intervalo
AVG SPD (VELOCIDADE MÉDIA)	velocidade média da volta/intervalo

Dados	Descrição
MAX SPD (VELOCIDADE MÁX.)	velocidade máxima atingida durante a volta/intervalo
ZONE TIME-PACE (TEMPO DA ZONA-RITMO)	tempo despendido na sua zona de ritmo durante a volta/intervalo
ZONE TIME-SPD (TEMPO DA ZONA-VELOCIDADE)	tempo despendido na sua zona de velocidade durante a volta/intervalo
AVG CADENCE (CADÊNCIA MÉDIA)	número médio de passadas por minuto durante a volta/intervalo
MAX CADENCE (CADÊNCIA MÁX.)	número máximo de passadas por minuto durante a volta/intervalo
ZONE TIME-HR (TEMPO DA ZONA – FC)	tempo despendido na sua zona de frequência cardíaca durante a volta/ intervalo
ZONE TIME-CAD (TEMPO DA ZONA – CADÊNCIA)	tempo despendido na sua zona de cadência durante a volta/intervalo
TTL ASCENT (SUBIDA TOTAL)	aumento total da altitude em pés/metros durante a volta/intervalo
TTL DESCENT (DESCIDA TOTAL)	diminuição total da altitude em pés/ metros durante a volta/intervalo
CALORIES (CALORIAS)	número total de calorias queimadas durante a volta/intervalo

OBSERVAÇÃO – Se o sensor da frequência cardíaca não estiver conectado, não será mostrada a informação da frequência cardíaca. Se o podômetro não estiver conectado, não será mostrada a informação da cadência.

APAGANDO EXERCÍCIOS

Pode salvar um máximo de 15 exercícios. Se já não necessita de rever mais um exercício, pode apagá-lo para libertar espaço na memória. Também pode apagar todos os exercícios de uma vez.

APAGANDO UM EXERCÍCIO

1. Pressione MENU e abra REVIEW (rever).
2. Abra um exercício.
3. Selecione DELETE WORKOUT (apagar um exercício).
4. Selecione YES (sim).

APAGANDO TODOS OS EXERCÍCIOS

1. Pressione MENU e abra REVIEW (rever).
2. Selecione DELETE ALL (apagar todos).
3. Selecione YES (sim).

FAZENDO AS CONFIGURAÇÕES

Faça alterações nas configurações do relógio para melhorar os seus exercícios e personalizar a sua experiência.

CONFIGURAÇÃO DA HORA E DA DATA

A hora e a data são definidas durante a configuração inicial, mas pode redefini-las mais tarde.

CONFIGURAÇÃO DA HORA E DO FORMATO DA HORA

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra TIME (hora).
2. Selecione SET TIME (configurar a hora) e configure a nova hora.

   OBSERVAÇÃO – Pressione ▲ quando está nas 11 horas para continuar a configurar as horas depois do meio dia.

3. Alterne o campo de TIME (hora) entre os formatos de 12 e 24 horas.

CONFIGURAÇÃO DA DATA E DO FORMATO DA DATA

1. Selecione SET DATE (configurar a hora) e configure a nova data.
2. Alterne o campo de DATE (data) entre os formatos MM-DD-YY e DD.MM.YY.

HORA DO GPS

- Ligue GPS TIME ON (ligar a hora do GPS) para permitir ao GPS atualizar automaticamente a hora durante a sincronização de GPS. O relógio manterá quaisquer diferenças de horas ou minutos que faça no menu SET TIME (configurar a hora).

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES

Durante a configuração inicial, selecionou o sistema de unidades no qual a sua informação é mostrada. Pode alterar isso mais tarde ou escolher dados específicos para exibir em diferentes unidades.

- Do menu SETTINGS (configurações), abra UNITS (unidades).

GENERALIDADES

Selecione as unidades para o peso e a altura do usuário.

- ENGLISH (inglês): As unidades aparecerão em pés, polegadas e libras.
- METRIC (métrico): As unidades aparecerão em centímetros e quilogramas.

DISTÂNCIA

A distância pode ser medida em mi (milhas) ou km (quilômetros).

RITMO

O ritmo pode ser medido em MIN/MI (minutos por milha) ou MIN/KM (minutos por quilômetro).

VELOCIDADE

A velocidade pode ser medida em mi/h (milhas/hora) ou km/h (quilômetros/hora).

FREQUÊNCIA CARDÍACA

A frequência cardíaca pode ser medida em BPM (batidas por minuto) ou % OF MAX (porcentagem da sua frequência cardíaca máxima).

ALTITUDE

A altitude pode ser medida em FEET (pés) ou METERS (metros).

SELECIONANDO SENSORES

Depois de ter sincronizado o sensor de frequência cardíaca e sincronizado e calibrado o podômetro, use esta configuração para selecionar os sensores ativos para os seus exercícios — GPS, frequência cardíaca e ou podômetro.

CONFIGURANDO A INFORMAÇÃO DO USUÁRIO

Os seus dados pessoais são configurados durante a instalação inicial, mas pode alterá-los mais tarde.

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra USER INFO (informação do usuário).
2. Defina os valores de forma tão precisa quanto possível desfrutar de cálculos de dados de exercício exatos.

   A FC MÁX. é calculada automaticamente pelo relógio a partir da sua idade, mas pode configurá-la manualmente para um valor diferente.

CONFIGURANDO AS ZONAS DE EXERCÍCIO

Pode configurar zonas de frequência cardíaca, velocidade, ritmo e cadência. Para fazer isso, insira os limites superior e inferior para esses dados do exercício e o relógio vai soar um alerta quando está fora dessa faixa indicando-lhe que deve mudar a forma como está fazendo o seu exercício para voltar para a zona.

As zonas ajudam-lhe a fazer o seu treinamento com uma intensidade específica, o que pode ajudá-lo a direcionar os objetivos dos seus exercícios para uma qualidade física particular.

Pode configurar um conjunto de zonas de frequência cardíaca, velocidade, ritmo e cadência para o cronógrafo, para o intervalo de aquecimento, para o intervalo de resfriamento e um conjunto de zonas para cada um dos seis intervalos. Ao combinar configurações de zonas múltiplas com o timer de intervalo, pode criar exercícios para ajudá-lo a obter exatamente os resultados que deseja.

OS BENEFÍCIOS DE CONHECER O SEU RITMO

Ritmo é o número de minutos que leva para correr uma milha ou um quilômetro.

É importante conhecer o seu ritmo, tanto quando está treinando como durante uma corrida. Enquanto estiver treinando, pode configurar um ritmo ligeiramente mais alto do que o ritmo da sua corrida para acumular velocidade. Quando está correndo, pode ajustar o seu ritmo para compensar por milhas mais lentas ou evitar ficar exausto como resultado de um início muito rápido.

Esta tabela mostra o ritmo a configurar para atingir o seu tempo de corrida desejado.

Ritmo-alvo		Hora de término do evento						
min/mi	min/km	5K	10K	20K	Meia maratona	25K	30K	Maratona
5:00	3:06	0:15:32	0:31:04	1:02:08	1:05:33	1:17:40	1:33:12	2:11:05
5:30	3:25	0:17:05	0:34:10	1:08:20	1:12:06	1:25:25	1:42:30	2:24:11
6:00	3:43	0:18:38	0:37:17	1:14:32	1:18:39	1:33:10	1:51:48	2:37:17
6:30	4:02	0:20:11	0:40:24	1:20:44	1:25:12	1:40:55	2:01:06	2:50:23
7:00	4:20	0:21:44	0:43:30	1:26:56	1:31:45	1:48:40	2:10:24	3:03:29
7:30	4:39	0:23:17	0:46:36	1:33:08	1:38:18	1:56:25	2:19:42	3:16:35
8:00	4:58	0:24:50	0:49:42	1:39:20	1:44:51	2:04:10	2:29:00	3:29:41
8:30	5:16	0:26:23	0:52:48	1:45:32	1:51:24	2:11:55	2:38:18	3:42:47
9:00	5:35	0:27:56	0:55:54	1:51:44	1:57:57	2:19:40	2:47:36	3:55:53
9:30	5:54	0:29:29	0:59:00	1:57:56	2:04:30	2:27:25	2:56:54	4:08:59
10:00	6:12	0:31:02	1:02:06	2:04:08	2:11:03	2:35:10	3:06:12	4:22:05
10:30	6:31	0:32:35	1:05:12	2:10:20	2:17:36	2:42:55	3:15:30	4:35:11
11:00	6:50	0:34:08	1:08:18	2:16:32	2:24:09	2:50:40	3:24:48	4:48:17
11:30	7:08	0:35:41	1:11:24	2:22:44	2:30:42	2:58:25	3:34:06	5:01:23
12:00	7:27	0:37:14	1:14:30	2:28:56	2:37:15	3:06:10	3:43:24	5:14:29
12:30	7:46	0:38:47	1:17:36	2:35:08	2:43:48	3:13:55	3:52:42	5:27:35
13:00	8:04	0:40:20	1:20:42	2:41:20	2:50:21	3:21:40	4:02:00	5:40:41
13:30	8:23	0:41:53	1:23:48	2:47:32	2:56:54	3:29:25	4:11:18	5:53:47
14:00	8:41	0:43:26	1:26:54	2:53:44	3:03:27	3:37:10	4:20:36	6:06:53

QUAL É A ZONA DA SUA MELHOR FREQUÊNCIA CARDÍACA?

Os seus objetivos de forma física determinam qual deverá ser a zona da sua melhor frequência cardíaca; a zona de frequência cardíaca que quer atingir para queimar gorduras é diferente da zona que deverá buscar para treinamento de resistência.

Use as tabelas abaixo para calcular uma estimativa da sua zona de melhor frequência cardíaca baseada no seu sexo, idade e objetivos. Fazendo exercício a um nível de intensidade de Base Aeróbica (no meio das tabelas) irá ajudar-lhe a queimar gordura e a acumular resistência aeróbica. Contudo, também pode utilizar o relógio para adaptar a sua zona de frequência cardíaca para valores mais específicos apropriados para os seus objetivos forma física e nível de forma física atual.

OBSERVAÇÃO – Os valores em estas tabelas são baseados na porcentagem da sua frequência cardíaca máxima (FCM). Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício e para confirmar que a zona da frequência cardíaca é correta para você.

HOMENS

Idade	Exercício leve Mantenha um coração sadio e fique em forma 50-60% da FC máxima		Controle do peso Perca peso e queime gordura 60-70% da FC máxima		Base Aeróbica Aumente a energia e a resistência aeróbica 70-80% da FC máxima		Condicionamento ótimo Mantenha uma excelente condição física 80-90% da FC máxima		Treinamento atlético de elite Alcance uma condição atlética extraordinária 90-100% da FC máxima	
15	103	123	123	144	144	164	164	185	185	205
20	100	120	120	140	140	160	160	180	180	200
25	98	117	117	137	137	156	156	176	176	195
30	95	114	114	133	133	152	152	171	171	190
35	93	111	111	130	130	148	148	167	167	185
40	90	108	108	126	126	144	144	162	162	180
45	88	105	105	123	123	140	140	158	158	175
50	85	102	102	119	119	136	136	153	153	170
55	83	99	99	116	116	132	132	149	149	165
60	80	96	96	112	112	128	128	144	144	160
65	78	93	93	109	109	124	124	140	140	155
70	75	90	90	105	105	120	120	135	135	150
75	73	87	87	102	102	116	116	131	131	145
80	70	84	84	98	98	112	112	126	126	140

OBSERVAÇÃO – A FC máxima é calculada como (220 – idade), em batimentos por minuto (BPM), para homens.

MULHERES

Idade	Exercício leve Mantenha um coração sadio e fique em forma 50-60% da FC máxima		Controle do peso Perca peso e queime gordura 60-70% da FC máxima		Base Aeróbica Aumente a energia e a resistência aeróbica 70-80% da FC máxima		Condicionamento ótimo Mantenha uma excelente condição física 80-90% da FC máxima		Treinamento atlético de elite Alcance uma condição atlética extraordinária 90-100% da FC máxima	
15	106	127	127	148	148	169	169	190	190	211
20	103	124	124	144	144	165	165	185	185	206
25	101	121	121	141	141	161	161	181	181	201
30	98	118	118	137	137	157	157	176	176	196
35	96	115	115	134	134	153	153	172	172	191
40	93	112	112	130	130	149	149	167	167	186
45	91	109	109	127	127	145	145	163	163	181
50	88	106	106	123	123	141	141	158	158	176
55	86	103	103	120	120	137	137	154	154	171
60	83	100	100	116	116	133	133	149	149	166
65	81	97	97	113	113	129	129	145	145	161
70	78	94	94	109	109	125	125	140	140	156
75	76	91	91	106	106	121	121	136	136	151
80	73	88	88	102	102	117	117	131	131	146

OBSERVAÇÃO – A FC máxima é calculada como (226 – idade), em batimentos por minuto (BPM), para mulheres.

OS BENEFÍCIOS DE CONHECER A SUA CADÊNCIA

A cadência é o número de rotações que suas pernas fazem em um minuto. Outra maneira de definir a cadência é dividir o número de passos que dá em um minuto pela metade.

É preferível uma cadência mais rápida em vez de uma mais lenta porque melhora a velocidade, usa menos energia para percorrer uma determinada distância e ajuda a evitar lesões, porque os seus pés estão menos tempo em contato com o chão.

Os corredores que são campeões têm uma cadência média de 90 a 94 (de 180 a 188 passos por minuto). Para o ajudar a atingir esse objetivo, pode dar passos menores, usar sapatos de correr mais leves e certificar-se que cada vez que põe o pé no chão este fique debaixo do joelho ao invés de ficar mais para a frente.

CONFIGURAÇÃO DAS ZONAS

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra ZONES (zonas).
2. Abra CHRONO (cronógrafo) para configurar as zonas para o cronógrafo ou INTERVAL (intervalo) para configurar as zonas para o timer de intervalos.
3. Se selecionou INT TIMER (timer de intervalo), abra um intervalo.
4. Abra a zona que quer configurar (HR [frequência cardíaca], PACE [ritmo], SPEED [velocidade] ou CADENCE [cadência]) e alterne o campo de ACTIVE para YES (sim).
5. Abra SET (configurações) e configure o LOW (limite inferior) e o HIGH (limite superior) da zona selecionada.

CONFIGURAÇÃO DO ALERTA DE ZONA

1. Do menu de CHRONO ZONES (zonas de cronógrafo), WARMUP ZONES (zonas de aquecimento), INT # ZONES (zonas de nº de intervalo) ou COOLDOWN ZONES (zonas de resfriamento), abra ALERT.
2. Selecione a zona que irá acionar o alerta no campo TYPE (tipo).
3. Ponha VIBRATE ON (ligado) ou OFF (desligado).
4. Selecione o ALERT (alerta) audível para soar quando estiver fora da zona.

OBSERVAÇÃO – Enquanto estiver configurando as notificações da zona ativa e os controles de alerta audíveis e/ou de vibração das condições de fora de zona, receberá uma notificação visual de TODA a informação mostrada que tem uma configuração de zona (FC, RITMO, VELOCIDADE ou CADÊNCIA) nos modos de Chrono (cronógrafo) e Timer de Interval (timer de intervalo). O relógio mostrará ↑ quando essa informação estiver acima da sua zona e ↓ quando estiver abaixo da sua zona.

CONFIGURAÇÃO DO ALARME

Configure o alarme para receber um alerta (sonoro e/ou vibração) em um momento específico, tantas vezes quantas as que indicar.

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra ALARM.
2. Abra TIME (hora) e configure a hora a que o alarme deverá soar.
3. Configure ARMED (armado) para YES (sim).
4. Configure a FREQUENCY (frequência). Pode configurar o alarme para tocar apenas uma vez, todos os dias, em um dia específico da semana, só em dias de semana ou apenas nos fins de semana.
5. Configure VIBRATE (vibrar) para ON (ligado) ou OFF (desligado).
6. Configure o ALERT audível para um de dois sons ou NENHUM.

   Quando o alarme está ligado, o ícone ⏰ aparece ligado na tela de TIME (hora) e o alarme soará a uma determinada hora e com uma frequência especificada.

PREFERÊNCIAS DA CONFIGURAÇÃO DO RELÓGIO

As preferências do relógio são funções gerais do mesmo, incluindo sinais sonoros, bipes e a cor do texto.

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra WATCH (relógio).
2. Ponha o HOURLY CHIME ON (sinal horário ligado) para ouvir um bipe a cada hora certa.
3. Ponha o BUTTON BEEP ON (bipe do botão ligado) para ouvir um bipe toda vez que pressione um botão.
4. Configure TEXT COLOR (cor do texto) para WHITE (branco) ou BLACK (preto) para mudar a cor do fundo e o texto na tela.

MUDANDO O IDIOMA MOSTRADO

O idioma mostrado é configurado durante a instalação inicial, mas pode alterá-lo mais tarde.

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra LANGUAGE (idioma).
2. Mude o campo de SETTING (configurações) para o idioma que quer ver nas telas.

LUZ NOTURNA INDIGLO®

- Pressione o botão INDIGLO® para ativar a luz noturna por vários segundos.
- Mantenha o botão INDIGLO® pressionado até que o relógio bipe uma vez (cerca de 4 segundos) para ativar o Night-Mode™ (modo noturno) por cerca de 8 horas. Enquanto o Night-Mode™ (modo noturno) estiver ativado, pressione qualquer um dos botões para ativar a luz noturna durante alguns segundos.
- Mantenha o botão INDIGLO® pressionado até que o relógio bipe duas vezes (cerca de 6 segundos) para ativar o Constant On (sempre ligado). A luz noturna permanecerá ligada por 7 a 8 horas. Pressione INDIGLO® novamente para desligar a luz noturna.

RETORNANDO O RELÓGIO ÀS CONFIGURAÇÕES DE FÁBRICA

Se os botões do seu relógio ficarem inoperáveis, pode por o seu relógio de novo a trabalhar voltando às configurações de fábrica, ao mesmo tempo que mantém quase todas as suas configurações e informação dos exercícios.

- Pressione simultaneamente os botões das 4 "esquinas" (▲, ▼, BACK e INDIGLO) por 3 segundos até que o nome TIMEX apareça. O relógio voltará as configurações de fábrica e a Hora e a Data necessitarão de ser configuradas novamente.

OBSERVAÇÃO – Todas as informações armazenadas e as outras configurações do relógio não serão afetadas.

MENU DE CONFIGURAÇÕES/SOBRE

Pode voltar a colocar as configurações de fábrica no relógio. As configurações do relógio voltarão as suas configurações default para a versão do firmware indicada no seu relógio. Todos os exercícios salvos serão apagados.

1. Do menu SETTINGS (configurações), abra ABOUT (sobre).
2. Selecione FACTORY RESET (configurações de fábrica).
3. Selecione YES (sim).

A próxima vez que pressionar um botão depois de voltar o relógio à configuração de fábrica, a configuração inicial começará.

DOWNLOADING OS DADOS DO EXERCÍCIO E REVENDO EM SEU COMPUTADOR.

Download a informação do exercício para o diário da sua conta grátis online patrocinada por TrainingPeaks™ para ajudar-lhe a analisar e a planejar seu regime de treinamento.

1. Crie uma conta TrainingPeaks™ no site: http://TimexIronman.com/DeviceAgent
2. Conecte o clipe de carregar ao relógio e, em seguida, conecte o plugue do cabo USB ao computador.
3. Abra o Device Agent no seu computador.
4. Selecione o Run Trainer™ 2.0 do campo de **Device** (aparelho) e certifique-se de que a sua conta está selecionada no campo de **Username** (usuário).

   OBSERVAÇÃO – Adicione a sua conta nova ao Device Agent clicando em **File** e, em seguida, **Edit Login Accounts**. Clique em "+" na janela de **Manage User Accounts** para adicionar a informação da sua conta nova.
5. Clique em Open Files (abrir arquivos) para ver os exercícios na memória do relógio.
6. Mantenha a tecla SHIFT pressionada e clique para selecionar os arquivos que quer retirar do seu relógio. Clique OK.
7. Selecione as caixas para os exercícios que quer enviar para a sua conta online e clique em Save (salvar).
8. Quando a transferência do exercício estiver completa, clique em **Login** para entrar no diário online ou feche o Device Agent e desconecte o relógio do computador.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

PROBLEMAS CONECTANDO COM O GPS

Se não pode obter um sinal de GPS fixo, siga as seguintes etapas:

- Certifique-se que esteja ao ar livre. Pode ser muito difícil adquirir um sinal fixo dentro de casa.
- Afaste-se de construções e árvores altas. Estruturas grandes podem bloquear os sinais de satélite.
- Fique parado. Estar se movendo pode aumentar o tempo que o GPS toma para adquirir o sinal de satélite.

OBSERVAÇÃO – Captar o sinal de GPS fixo pela primeira vez poderá levar algum tempo, mas adquirir o sinal de GPS fixo posteriormente é geralmente mais rápido porque busca primeiro pelos mesmos satélites adquiridos recentemente.

PROBLEMAS CONECTANDO O SENSOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Se não pode obter informação da frequência cardíaca a partir do sensor, siga as seguintes etapas:

- Certifique-se de que o sensor da frequência cardíaca está ligado e posicionado corretamente. Se estiver mal colocado pode impedir o sensor da frequência cardíaca de obter leituras. Consulte a seção Configurar o sensor de frequência cardíaca opcional.
- Utilize o menu SENSORS para buscar o sensor da frequência cardíaca. Pode ter havido um problema com a operação de sincronização anterior. Consulte a seção Configurar o sensor de frequência cardíaca opcional.
- Instale uma bateria nova no sensor de frequência cardíaca. Uma bateria com pouca carga pode fazer com que o sinal do sensor da frequência cardíaca seja fraco ou não tenha sinal.

PROBLEMAS CONECTANDO COM O PODÔMETRO

- Utilize o menu SENSORS para buscar o podômetro. Pode ter havido um problema com a operação de sincronização anterior. Consulte a seção Configurar o podômetro opcional.
- Instale uma bateria nova no podômetro. Uma bateria com pouca carga pode fazer com que o sinal do podômetro seja fraco ou não tenha sinal.

PROBLEMAS CONECTANDO AO COMPUTADOR

- Certifique-se de que os dentes de metal do clipe de carregar estão alinhados com os discos de metal por detrás do relógio e que o cabo de carregar está conectado com a porta USB do computador. Conexões firmes são essenciais para a comunicação entre o relógio e o computador.
- Certifique-se de que o Device Agent está aberto no computador. Toda a comunicação entre o relógio e o computador é comandada pelo Device Agent.
- Certifique-se de que selecionou o Run Trainer™ 2.0 no Device Agent. O Device Agent deve ser configurado para estabelecer uma conexão com um tipo de aparelho específico.
- Se tudo estiver correto mas o Device Agent não mostra o relógio como estando conectado, deixe o clipe do carregador conectado ao relógio e desconecte a extremidade USB do cabo de carregar do computador. Em seguida, volte a conectar o cabo de carregar à porta USB do computador.

RESISTÊNCIA À ÁGUA

O relógio Run Trainer™ com GPS é à prova d'água até 50 metros.

Profundidade da resistência à água	*Pressão da água abaixo da superfície em p.s.i.a.
50 m/164 pés	**86**

*pressão absoluta em libras por polegada quadrada

ADVERTÊNCIA: Para manter a resistência à água, não pressione nenhum botão quando estiver debaixo d'água.

- A prova d'água do relógio continuará invariável sempre que o cristal, os botões de pressão e a caixa se mantiverem intactos.
- Este não é um relógio de mergulho e, por isso, não deve ser utilizado para essa atividade.
- Enxágue o relógio com água depois de tê-lo exposto a água salgada.

GARANTIA E SERVIÇO

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)
O seu aparelho Timex® é garantido contra defeitos de fabricação pela Timex por um período de 1 ANO a partir da data original da compra. A Timex Group USA, Inc. e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o aparelho colocando componentes novos ou totalmente recondicionados e inspecionados ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

IMPORTANTE – OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO SEU APARELHO:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o aparelho não foi comprado originalmente de um revendedor Timex autorizado;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou abuso; e
5. se o defeito for no cristal, na cinta ou pulseira, na caixa do aparelho, nos acessórios ou na bateria. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e Estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o aparelho à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o aparelho foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou um declaração por escrito identificando o seu nome, endereço, número de telefone, data e local da compra. Com o seu aparelho inclua o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de conserto): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 7,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 3,50 libras esterlinas. Nos outros países, deverá pagar as despesas de frete. NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para 351 212 946 017. Na França, ligue para 03 81 63 42 51 (das 10h às 12h). Na Alemanha/Áustria, ligue para +43 662 88921 30. No Oriente Médio e a África, ligue para 971-4-310850. Para outras regiões, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-endereçado e pré-pago do local de consertos.

SERVIÇO
Se o seu aparelho Timex® precisar de conserto, envie o produto para a Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ou para:

TG SERVICE CENTER, P.O. BOX 2740, LITTLE ROCK, AR 72203 – EUA

PARA PERGUNTAS SOBRE O SERVIÇO, LIGUE PARA 1-800-328-2677 (NOS EUA)

Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex participantes podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local.

Consulte a Garantia Internacional Timex para obter instruções específicas sobre o cuidado e o serviço do seu aparelho Timex®:

Se precisar de uma pulseira ou uma cinta sobressalente, ligue para o 1-800-328-2677 (nos EUA).

ESTE É O CUPOM DE CONSERTO. GUARDE-O EM UM LUGAR SEGURO.

CUPOM DE GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX PARA CONSERTO

Data original da compra: ______________________________

(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Comprador: ______________________________

(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: ______________________________

(nome e endereço)

Motivo da devolução: ______________________________

____

NOTIFICAÇÃO DA FEDERAL COMMUNICATIONS COMMISION – FCC (EUA) E NOTIFICAÇÃO DA INDUSTRY CANADA – IC (CANADÁ):
Este dispositivo cumpre com a Seção 15 das normas da FCC. O funcionamento está sujeito às duas condições seguintes: (1) Este dispositivo não causa nenhuma interferência nociva e (2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, inclusive aquela que possa causar funcionamentos indesejados.

Advertência: alterações ou modificações feitas neste aparelho, não aprovadas expressamente pela entidade responsável pela conformidade, poderão anular a autoridade do utilizador para utilizar o equipamento.

OBSERVAÇÃO – Este equipamento foi ensaiado e determinou-se que estava em conformidade com os limites de um dispositivo digital da Classe B, conforme a Parte 15 das regras da FCC. Esses limites são estabelecidos para proporcionar uma proteção razoável contra interferências nocivas em instalações residenciais. Este equipamento gera, usa e pode irradiar energia de radiofrequência e, se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, poderá causar interferências nocivas às radiocomunicações. Porém, não há nenhuma garantia de que não venham ocorrer interferências em determinadas instalações. Se este equipamento causar interferências nocivas à recepção de rádio ou televisão, as quais podem ser determinadas ao desligar e ligar o equipamento, pede-se ao usuário para tentar corrigir a interferência executando uma ou mais das seguintes medidas:

- Reorientar ou reposicionar a antena receptora.
- Aumentar o espaço de separação entre o equipamento e o receptor.
- Ligue o equipamento em uma tomada cujo circuito não seja o mesmo que o do receptor.
- Consulte o revendedor ou um técnico de rádio e TV com experiência quando precisar de ajuda.

Este aparelho digital de categoria B cumpre com as normas ICES-003 do Canadá. Cet appareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Este aparelho está em conformidade com a isenção de licença das norma(s) RSS da Indústria do Canadá. O funcionamento está sujeito às duas condições seguintes:

(1) este aparelho não deverá causar nenhuma interferência e

(2) este aparelho deve aceitar qualquer interferência recebida, inclusive aquela que possa causar funcionamentos indesejados do mesmo.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.

Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
EUA

declara que o produto:

Nome do produto: Timex® Run Trainer™ 2.0

Número do modelo: M503/M255/M012

estão em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC

Padrões:

CENELEC EN 55024: Edição: 2010/11/01 (M255)
CENELEC EN 55022: Edição: 2010/12/01 (M255)
ETSI EN 301 489-1: Publicação: 2008/04/01 V1.8.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-3: Publicação: 2002/08/01 V1.4.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-17 (M255)
EN 61000-3-2: 2009 (M012)
EN 61000-3-3: 2008 (M012)
EN 61000-4-2: 2008 (M012)
EN 61000-4-3: 2010 (M012)
EN 61000-4-4: 2010 (M012)
EN 61000-4-5: 2005 (M012)
EN 61000-4-6: 2008 (M012)
EN 61000-4-8: 2009 (M012)
EN 61000-4-11: 2004 (M012)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1: 2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1: 2008 /V1.4.1: 2002 (M012/M503)
ETSI EN 300 328 (M255)

LVD: 2006/95/EC

Padrões:

EN 60601-1-2: 2007 (EN 55011/A2: 2007) (M012)
IEC/EN 60950-1: Edição: 2005/12/08 Ed:2 (M255/M503)

Emissões do aparelho digital

Padrões:

FCC 47CFR 15C: Edição: 2007/10/01 (M012/M255/M503)
IC RSS 210: Publicação: 2010/12/01 Edição: 8 (M012/M255/M503)
SAI AS/NZS 4268: Emissão: 2008/09/26 (M012/M503)
SAI AS/NZS Cispr 22: 2009 (M012/M255)
IC ICES-003 Publicação: 2020/08/01 Edição: 5 (M255)

Representante: Sam Everett

Sam Everett
Engenheiro de Regulamentação e Qualidade
Data: 18 de outubro de 2012, Middlebury, Connecticut, EUA